

4 RUE LEON JOST
75017 PARIS - 01 56 21 00 00





04/05 SEPT 10
Quotidien Paris
OJD : 22724

Surface approx. (cm²) : 538
N° de page : 10

Souriez, vous travaillez !

Pas de bien-être en entreprise sans avoir des rapports conviviaux avec ses collègues et de bonnes relations avec son patron ! A l'heure de la rentrée, pour éviter de retourner au bureau à reculons, rien de tel que des instants de détente partagés ensemble.



© Laura Doss/Photononstop

Une bonne ambiance de travail et un manager confiant voilà des conditions indispensables pour travailler heureux.

France-Télécom, Renault, Pôle emploi… La liste des entreprises épinglées pour leurs mauvaises conditions de travail est longue. Une récente enquête du groupe Régus révèle même qu'en France, un salarié sur deux – toutes catégories professionnelles confondues – serait prêt à quitter son poste s'il n'obtient pas rapidement de promotion, tellement son emploi lui pèse. Pourtant, les recettes du bien-être au bureau sont simples. Selon la dernière enquête du leader du recrutement en ligne Monster (*), pour quatre Français sur cinq, l'entente et la confiance au sein d'une équipe de travail sont les clés de l'épanouissement professionnel. En effet, 40 % des personnes interrogées estiment qu'une bonne ambiance et des collègues sympathiques les aident à se sentir bien.

Esprit d'équipe

Avantage indéniable de cette convivialité : elle permet de consolider l'esprit d'équipe et de voir les projets professionnels aboutir. « Des salariés satisfaits qui travaillent dans un environnement positif seront davantage impliqués et assureront un développement plus dynamique de l'activité », assure Bruno Brémond, le directeur général de Monster France. Deuxième condition indispensable à l'épanouissement des salariés : avoir la confiance de sa hiérarchie, un argument cité par 39 % des personnes interrogées. Mais la vie professionnelle n'est pas toujours rose… En effet, 15 % des sondés déclarent que le stress empoisonne leur quotidien. Et 7 % estiment même que travail et bien-être sont deux idées incompatibles. Nous allons essayer de vous prouver le contraire ! ■

Marie Conquy

(*) *Sondage réalisé auprès de 1.539 internautes entre le 5 et le 18 juillet 2010.*



04/05 SEPT 10
Quotidien Paris
OJD : 22724

Surface approx. (cm²) : 538
N° de page : 10

4 RUE LEON JOST
75017 PARIS - 01 56 21 00 00

Le bonheur au travail : mode d'emploi

Philippe Detrie, fondateur de l'association « entreprise et convivialité » nous livre quelques conseils pour travailler dans la bonne humeur. Selon lui, tout le monde gagne à entretenir une bonne ambiance : l'épanouissement individuel entraîne l'efficacité collective.

Festoyer entre collègues

Au-delà de l'incontournable rassemblement autour de la machine à café, il faut essayer de créer le plus souvent possible des moments de convivialité pour inciter la communication. N'hésitez pas à aller déjeuner, dîner ou prendre un verre après le travail avec vos collègues. N'oubliez pas d'inviter votre patron ! « La bonne entente se crée autour du manger et du boire ensemble. Les repas permettent aussi de gommer l'aspect hiérarchique : ce n'est pas parce que vous êtes PDG que vous allez prendre deux fois plus de kirs ou de parts de tarte que les autres ! », souligne Philippe Detrie.

S'intéresser aux autres

Dire bonjour le matin, ne pas rester enfermé dans son bureau, allez vers un collègue en lui demandant comment il va ou même en lui parlant de la météo est un premier pas qui permet souvent d'échanger dans de meilleures conditions sur des sujets professionnels par la suite. C'est une façon de reconnaître que l'autre existe. Une règle d'or : éviter de perdre son sang-froid en cas de conflit.

Gérer la pression ensemble

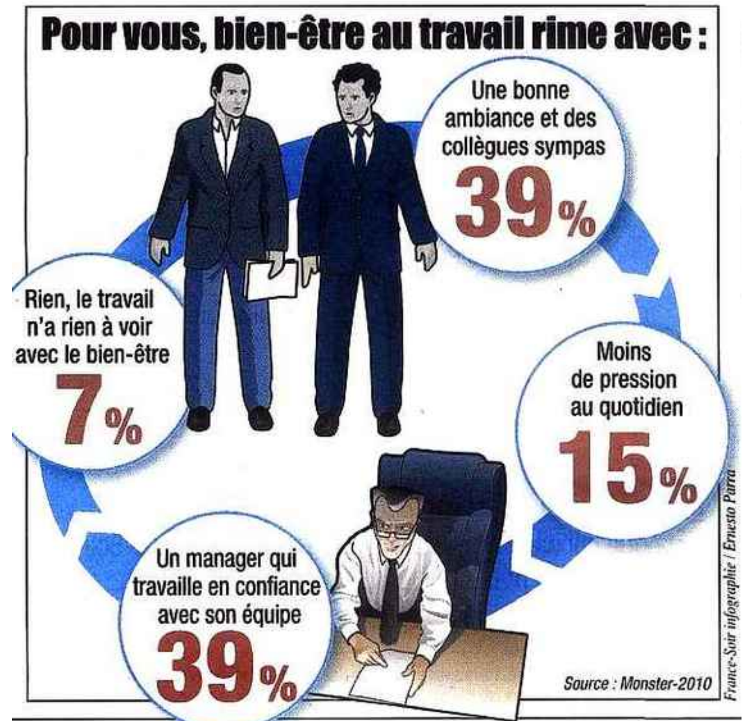
La vie de l'entreprise est régulièrement marquée par des périodes de stress. Veillez à ne pas tout prendre sur vous : partager la pression et dialoguer avec d'autres permet de soulager 50 % des tensions.

Respecter la tranquillité de ses voisins

De plus en plus de salariés évoluent en open space. Cette façon de travailler ensemble rapproche, à condition de respecter certaines règles : ne pas écouter de la musique trop fort, parler à voix modérée, sortir pour passer ses coups de fils personnels... ■

Marie-Laure Hardy

*Source : **La convivialité, aller vers une entreprise où il fait bon travailler**, éd. Eyrolles*



Faites des petits cadeaux à vos collègues !

- **Organiser un pique-nique au bureau : chacun amène un plat froid à partager entre collègues.**
- **Au cours d'une même journée, chacun vient avec un petit cadeau de moins de 10 € qu'il offre à son voisin de bureau.**
- **Proposer aux chefs d'offrir les croissants à chacun de leurs subordonnés chaque vendredi.**
- **Mettre en place des week-ends corporate.**
- **Organiser des après-midi créatives, avec écriture et détournement de chansons en groupe autour de l'entreprise.**